

# CUADRADITOS DE MAÍZ, CEREAL FORTIFICADO, LISTO PARA EL CONSUMO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 28 OCT 03

## Descripción del producto

Los **cuadraditos de maíz** son un cereal al que no se le ha añadido edulcorantes y está listo para el consumo.

## Presentación/Rendimiento

Una caja de cereal de 12 onzas rinde 10 porciones de 1 taza cada una. Ya que las cajas pueden variar de tamaño, vea la etiqueta para obtener el rendimiento exacto.

## Conservación

- Almacene las cajas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Después de abrir la caja, mantenga la bolsa interior bien cerrada para conservar la frescura del producto. Use el cereal en 4 a 6 semanas.

## Usos y sugerencias

- Prepare un desayuno nutritivo añadiendo leche fría y fruta fresca a los cuadraditos de maíz.
- Los cuadraditos de maíz pueden comerse como merienda o bocadillo.
- Los cuadraditos de maíz pueden usarse para sustituir cualquier tipo de cereal seco listo para el consumo.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

(Véanse las recetas al dorso)

## Información de nutrición

- Los **cuadraditos de maíz** son bajos en grasas. Al ser fortificados, son una buena fuente de vitamina C, calcio y hierro.
- 1 onza (1 taza) de cereal de cuadraditos de maíz equivale a una porción del **GRUPO DE PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS de la Pirámide Alimenticia.**

### Datos de nutrición

Porción 1 taza (30 g) de cereal de cuadraditos de maíz

#### Cantidad por porción

<b>Calorías</b>	110	Cal. de grasa	0
<b>% Valor diario*</b>			
<b>Grasa total</b>	0 g		<b>0%</b>
Grasa saturada	0 g		<b>0%</b>
<b>Colesterol</b>	0 mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	275 mg		<b>11%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>			<b>8%</b>
26 g			
Fibra dietética	<1 g		<b>0%</b>
Azúcares	3 g		
<b>Proteína</b>	2 g		
Vitamina A	5%	Vitamina C	10%
Calcio	5%	Hierro	50%

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

## Buñuelos de maíz al horno (Hush puppies)

½ taza de harina  
 ½ taza de harina de maíz  
 2 tazas de cuadraditos de maíz triturados reducidos a ½ taza  
 1 cda. de azúcar  
 2 cdtas. de polvo de hornear  
 ½ cda. de ajo en polvo (opcional)  
 2 huevos  
 ½ taza de leche evaporada  
 2 cdas. de aceite  
 ½ cebolla finamente picada

1. Caliente el horno a 425 °F.
2. En un tazón mediano, combine la harina con la harina de maíz, los cuadraditos de maíz triturados, el azúcar, el polvo de hornear y el ajo en polvo. Aparte la mezcla.
3. En un tazón grande, mezcle bien los huevos con la leche, el aceite y las cebollas.
4. Incorpore los ingredientes secos a la mezcla de huevo. Revuelva solamente hasta que los ingredientes se humedezcan.
5. Divida en partes iguales en 12 moldes para panecillos ligeramente recubiertos con spray de cocina.
6. Lleve al horno de 15 a 17 minutos hasta que doren ligeramente. Sírvalos calientes.

*Receta cortesía de Kellogg's*

**Rinde 12 buñuelos**

### Información de nutrición para cada porción de buñuelos de maíz al horno:

Calorías	102	Colesterol	38 mg	Azúcar	0 g	Calcio	60 mg
Calorías de grasa	37	Sodio	127 mg	Proteína	3 g	Hierro	1.7 mg
Grasa total	4.1 g	Carbohidratos totales	13 g	Vitamina A	23 RE		
Grasa saturada	1.1 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	1 mg		

## Atún y fideos al horno

1 paquete (7 onzas) de macarrones cocidos  
 1 taza de leche semi descremada  
 ¼ cda. e pimienta  
 1 lata (10¾ onzas) de sopa crema de hongos condensada  
 1 paquete (10 onzas) de verduras mixtas congeladas, descongeladas  
 1 lata (6 onzas) de atún escurrido  
 2 tazas de cuadraditos de maíz triturados  
 1 cda. de margarina o mantequilla derretida  
 ½ taza de queso Cheddar bajo en grasa rallado

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los macarrones cocidos con la leche, la pimienta, la sopa, las verduras escurridas y el atún en un molde refractario de 2 cuartos de capacidad.
3. Combine el cereal triturado con la margarina o la mantequilla.
4. Rocíe, a modo de lluvia, sobre el preparado de atún.
5. Lleve al horno, sin tapar, por 30 minutos hasta que los bordes borboteen.
6. Esparza el queso rallado por encima. Deje reposar unos 5 minutos para que cuaje.

*Receta cortesía de General Mills*

**Rinde 5 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de atún y fideos al horno:

Calorías	388	Colesterol	27 mg	Azúcar	6 g	Calcio	184 mg
Calorías de grasa	91	Sodio	865 mg	Proteína	21 g	Hierro	5.5 mg
Grasa total	10.1 g	Carbohidratos totales	51 g	Vitamina A	292 RE		
Grasa saturada	3.3 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	6 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.